

## SAÚDE DOCENTE: POSSIBILIDADES E LIMITES

Paulo Henrique Schwalm<sup>1</sup>

**Resumo:** O artigo trata do conflito profissional, onde o papel do professor está sendo questionado, o espaço do educador na efetiva participação do acontecimento pedagógico às vezes não é entendido e sofre pressões externas diretas e indiretas. Procuramos perceber a dinâmica que se estabelece, entendendo como o trabalho na escola contribui para a produção de sofrimento e adoecimento nos que lá trabalham e ainda identificando como se defendem da nocividade do ambiente de trabalho. Muitos estão cientes dos problemas e através de pesquisas e conversas percebeu-se a necessidade de maior atenção aos docentes, quer seja por formulação de políticas públicas, quer seja por atitudes na própria escola. Se revela por um processo de precarização da rede pública de ensino: quantidade insuficiente de escolas, professores e demais trabalhadores de educação, aumento do número de alunos matriculados; ausência de equipamentos coletivos essenciais; insuficiência de infra-estrutura e de recursos materiais, entre outros. Propomos com a pesquisa, colaborar na problemática das condições precárias de trabalho, no que diz respeito aos seus efeitos sobre o quadro de saúde/doença dos docentes, sendo percebida como diagnóstico. A sugestão de apoio se dá através do desenvolvimento de uma metodologia de acompanhamento das condições de trabalho e saúde, adequadas a uma série de atividades direcionadas ao bem estar. Atividades estas que minimizam ou previnem possíveis situações de adoecimento. Os profissionais devem ser atendidos com medidas que atenuem as condições de trabalho que os circundam, assim a possibilidade de bem-estar torna-se fator preponderante ao atendimento qualificado para o aluno.

Palavras-chave: Saúde do Magistério; Trabalho Pedagógico; Bem-estar docente.

**Abstract:** The article deals with the professional conflict, where the role of the teacher is being questioned, the place of educator in the effective participation of the pedagogical event sometimes is not understood and external pressures have direct and indirect. We look understand the dynamics that are down, considering how the work at school contributes to the production of suffering and illness in those who work there and still identifying as uphold the harmfulness of the working environment. Many are aware of the problems, through research and conversations realized the need for greater attention to teachers, whether by formulating public policies, whether by attitudes in the school. It is by a process of impoverishment of public education: insufficient number of schools, teachers and other workers in education, increasing the number of

---

<sup>1</sup> Professor da rede pública estadual, diretor da Escola estadual Telmo Octávio Muller – EF, Marmeleiro – PR. Professor PDE em Gestão Escolar

students enrolled; collective lack of essential equipment, lack of infrastructure and material resources, among others . We propose to the research, to collaborate on the problem of poor working conditions, with regard to their effects on the framework for health / illness of teachers, being perceived as a diagnosis. The suggestion of support is given through the development of a methodology for monitoring of working conditions and health, appropriate to a series of activities directed to welfare. These activities that minimize or prevent possible cases of illness. Professionals should be met with measures to alleviate the working conditions that surround them so the possibility of well-being becomes the predominant factor skilled care for the students.

Keywords: Health of the Magisterium; Pedagogical Work, Well-being teachers.

## **Introdução**

Os profissionais da educação, em particular os professores, como aponta Esteve (1999), têm sofrido tanto uma exigência de posturas requeridas pela sociedade, como problemas relativos aos recursos materiais e humanos. Modificações no contexto social das últimas décadas alteraram significativamente o perfil do professor e as exigências pessoais e do meio em relação à eficácia de sua atividade.

Percebemos que além das funções tradicionais, referentes ao ensino das disciplinas, recomendaram-se nos últimos anos outras funções, tais como: desenvolver hábitos de saúde (aprender a comer, higiene e cuidado corporal, prevenção contra enfermidades), assessoramento psicológico, educação para o trânsito, educação anti-sexista, anti-racista e anticlassista, educação para o consumo. Todas estas funções acabam sobrecarregando as atividades cotidianas do professor. No entanto, o próprio docente está muitas vezes afastado de situações que produzam mal-estar, mudança de atitude, conhecimento e lazer.

Os professores da rede pública, nas últimas décadas, têm sofrido uma intensificação no trabalho. Além das funções habituais que são prescritas a este trabalho, nos últimos anos, outras funções passaram a ser incorporadas, contribuindo para um excesso das funções fixadas. O

quadro da educação no país frente às demandas de modernização do mundo atual busca-se traduzir a qualidade do ensino pelos seus índices de produtividade, que representam maior número de alunos por turma, enxugamento do número de profissionais e pela capacidade da escola em produzir conhecimentos práticos e objetivos. Afastando o professor de momentos de integração como reuniões, viagens, descontração e de cuidados pessoais e coletivos que todo cidadão tem como direito primordial como saúde e lazer. Neste contexto a abrangência de ações que remetem o professor à busca de novos conceitos, novas sensações, merece especial atenção dos gestores escolares e suas práticas educacionais, formalizando integração, discussão e postura mediante as experiências inovadoras para este docente.

O professor tem que lidar com turmas grandes, de 30 a 50 alunos, que exige um grande esforço para o controle da turma (Neves, 1999), o que pode gerar problemas relacionados à fala, e uma sintomatologia de ansiedade, depressão, apatia e estresse. Por esta razão, a OIT e a Unesco tem recomendado em várias oportunidades, desde os anos 80, não superar 25 alunos por turma e 500 por escola. As unidades educativas e sanitárias de dimensões menores oferecem mais vantagens para sua gestão que as grandes construções (Martinez et al, 1997).

Diante de um novo modelo de organização do trabalho, as implicações do trabalho na saúde das professoras e dos professores configuram um novo quadro de danos à saúde que se revela em um maior sofrimento psíquico. Para amenizar este sofrimento, são necessárias formas de lazer que propiciem um novo olhar para o docente.

## **2. O processo de trabalho na perspectiva da saúde do trabalhador docente**

Toda a produção da vida material, que sempre se desenvolve dentro e por meio de uma forma particular da sociedade, ocorre no processo de

trabalho. O determinante fundamental do processo de trabalho no capitalismo é que se organiza para criar o máximo de mais-valia e, conseqüentemente, de lucro, fato que o transforma profundamente. É o modo de produção que gera determinado modo de consumo. Como aponta Neves (1999),

As mulheres professoras têm, em sua maioria, nos momentos de tempo livre, ocupados com o trabalho doméstico. O peso do trabalho doméstico contribui para o desgaste das professoras, além de não ser reconhecido socialmente. A dupla jornada, além de implicar um maior número de horas, supõe uma divisão emocional entre as exigências do trabalho e das necessidades da família, gerando com freqüência uma dupla culpabilidade, aumentando a predisposição a doenças ou a sua cronificação e a sofrer acidentes. (Neves, 1999, p. 132)

Da mesma forma, Heckert (2001) alerta,

A profunda transformação no mundo do trabalho tem sido marcada por uma deterioração crescente da qualidade de vida nos diversos âmbitos do trabalho humano. Vivemos hoje sob o argumento de uma modernização desejada e/ou inevitável que almeja a inserção de nosso país na globalização. Nesse cenário, entrelaçam-se: mundo globalizado, capitalismo mundial integrado, produção de novas tecnologias, aceleração vertiginosa de produção, de relação com o mundo, dos sentidos de trabalho e de trabalhador, outras relações entre os humanos, assim como acirramento de desigualdades sociais. (Heckert et al, 2001, p.123).

Estas mudanças no contexto social e econômico mundial nas últimas décadas vem causando impacto direto na escola; tem produzido efeitos perversos na vida dos professores, que se vêem pressionados pela sociedade a cumprir um papel que, de acordo com Esteve (1999), não corresponde à realidade. É exigido destes profissionais que ofereçam qualidade de ensino, dentro de um sistema de massa, ainda baseado na competitividade, entretanto os recursos materiais e humanos são cada vez mais precarizados, tem baixos salários, há um aumento das funções dos professores contribuindo para um esgotamento e uma contradição quanto à formação que é oferecida. Diante do quadro mundial em que a

escolaridade já não representa mais uma garantia de emprego, surgem dúvidas a cerca da formação, a sociedade e os professores precisam redefinir que tipo de homem se deseja formar.

De acordo com Heckert et al (2001),

Em nosso país vem ocorrendo várias reformas educacionais, que são anunciadas salvadoras, redentoras, modernizantes. Surgem como uma resposta para enfrentar os desafios contemporâneos. Visa aliar quantidade a qualidade, através da transformação do fracasso em sucesso. "A qualidade do ensino começa a ser traduzida por discutíveis índices de produtividade e pela capacidade da escola em gerar conhecimentos práticos e objetivos que atendam às demandas de modernização do mundo em que vivemos. (...) A solução da crise atual implicaria, então a otimização dos recursos, o estabelecimento de uma nova racionalidade gerencial dos sistemas públicos de ensino e a criatividade, esforço e iniciativa dos profissionais, dos alunos e de suas famílias" (Heckert et al, 2001, p. 124).

O nível de tolerância às situações de ambigüidade é um dos sinais de estresse em docentes e em outros trabalhadores do setor de serviços. O avanço de formas mais descarnadas do capitalismo, em sua luta para hegemonizar mercados, varre com a escola pública como projeto cultural e trata de submeter-se a lógica do mercado como serviço. Diante deste cenário, poderia se pensar na importância da educação nesta fase de grande tensão, até mesmo como uma possibilidade de saída para esta crise.

De acordo com Heckert et al (2001), estão sendo instituída formas peculiares de organização do trabalho nas quais novos processos de exclusão e precarização ganham contorno. Como apontam Heckert et al (2001, p.125), as novas estratégias políticas utilizadas no nosso país têm se constituído como instrumento de maior controle e regulação das práticas educacionais, expressando-se na redução da autonomia dos profissionais da educação em formularem propostas e estratégias de trabalho.

Como aponta Esteve (1999),

Frente a esta realidade os professores vêm sem saber o que fazer, como um ator de teatro que enquanto está representando é trocado o

cenário e ele não sabe como fazer para brigar pelo seu papel e conquistar a atenção e o respeito do público. A profissão de professor que outrora, fora valorizada e respeitada, hoje atravessa uma crise em que não atrai mais, sobretudo nos países denominados de Primeiro Mundo. Diante dos baixos salários oferecidos o professorado tem sido encarado como um voluntarismo.

E continua (1999, p.163),

Falta de reconhecimento social constitui-se em fio condutor para entendermos a maneira pela qual elas se localizam social e profissionalmente, bem como se relacionam com sua saúde mental. No quadro de caos do sistema educacional, o julgamento negativo – por parte da sociedade e dos pais de alunos em particular - responsabilizando as professoras pelo fracasso da escola pública incomoda-as profundamente. “As professoras se ressentem coletivamente de não ter o seu trabalho reconhecido e valorizado”.

O estado em que se encontra o trabalho na escola, e em particular, o trabalho dos professores, tem chamado à atenção devido ao aumento de adoecimento e afastamento desses profissionais. Isto não é uma peculiaridade do sistema educacional brasileiro, como aponta Esteve (1999),

Trata-se de um fenômeno internacional que alcança o conjunto de países de nosso contexto cultural. Segundo ele, os primeiros indicadores desse mal-estar começaram a se tornar evidentes no início da década de 80 nos países mais desenvolvidos. O sofrimento é real, não é falso, nem teatral, simplesmente veio à tona um mundo de sofrimentos e perdas. O problema de saúde dos docentes tem sido estudado a partir dos anos 60 na Europa e no Brasil, a partir da década de 70. (Esteve, 1999, p. 35)

A busca de razões para o adoecimento do docente trouxe a tona um cenário de um trabalhador desconhecido, e um processo de trabalho que também o era, tanto para a sociedade como para seu próprio realizador e que apresenta diversas para a sociedade como para seu próprio realizador e que apresenta diversas leituras. O professor atualmente não se sente em condições de questionar, perguntar, argumentar sobre os aspectos determinantes de seu trabalho cotidiano, por estar afastado ou privado de

um acesso adequado à teoria. Vê a sua identidade questionada. O que produz passa a ter um destino incerto, não reconhecido ou perdido em registros de memória frágil de alunos e companheiros.

### **3. O mal estar docente e a saúde professor**

Nos estudos sobre trabalho docente e saúde, têm-se procurado desenvolver a categoria de análise “mal estar docente”, fundamentada em Esteve (1999). Nessa linha, em suas pesquisas têm buscado construir indicadores de sofrimento e de riscos existentes nas escolas. A investigação desenvolvida no Brasil por Codo (1999), específica sobre saúde mental dos professores, indicou que 26% da amostra apresentavam exaustão emocional, sendo a desvalorização profissional, a baixa auto-estima e a ausência de resultados percebidos no trabalho os principais fatores para a configuração deste quadro. Os resultados apresentam como aspecto fundamental dos processos de sofrimento dos professores, a perda crescente do controle dos seus processos de trabalho e a progressiva desqualificação da atividade de ensinar. Em estudo relacionado com o mal-estar, Esteve (1999) analisa, que

(...) essa expressão tem sido usada para designar os efeitos permanentes de caráter negativo que afetam a personalidade do professor, como resultado das condições psicológicas e sociais em que se exerce a docência. É, portanto o termo que tem nomeado o complexo processo no qual professores expressam suas marcas subjetivas e corporais produzidas no processo de trabalho, suportado a custo de desgaste e sofrimento. Tem modalidades como a inibição e o denominado “recurso de rotina” que são consideradas formas de cortar a implicação pessoal com a docência e eliminar as tensões provenientes dela. (Esteve, 1999, p. 39).

Esteve (1999) enumera uma graduação das conseqüências:

1. Sentimentos de desconcerto e insatisfação ante aos problemas reais da prática da educação, contradição com a imagem ideal que os

professores queriam realizar; 2. Desenvolvimento de esquemas de inibição, como forma de cortar a implicação pessoal com o trabalho que se realiza; 3. Pedido de transferência como forma de fugir de situações de conflitivas; 4. Desejo manifestado de abandonar a docência (realizado ou não); 5. Absenteísmo como mecanismo para cortar a tensão acumulada; 6. Esgotamento, cansaço físico permanente; 7. Ansiedade como risco ou ansiedade de expectativa; 8. Estresse; 9. Depreciação de si, auto-culpabilização ante a incapacidade para melhorar a educação; 10. Ansiedade como estada permanente, associada como causa-efeito a diversos diagnósticos de enfermidade mental; 11. Neurose reativa e, 12. Depressões. (Esteve, 1999, p. 30)

E ainda, os como indicadores do mal-estar docente:

Fatores secundários (contextuais): a) modificação no papel do professor e dos agentes tradicionais de socialização; b) a função do docente: contestação e contradições; c) modificação do contexto social; d) os objetivos do sistema de ensino e o avanço do conhecimento; e) a imagem do professor. (Esteve, 1999, p. 32).

Em sua pesquisa, Esteve (1999) observou que estudos realizados sobre o trabalho docente em diversos países apontam para fatores como a intensificação no trabalho, com o aumento de responsabilidades e exigências, coincidindo com um processo histórico de uma rápida transformação do contexto social, que tem se traduzido em uma modificação do papel da professora e do professor, implicando em fonte importante de mal-estar para muitos deles, uma vez que não têm sabido ou, simplesmente não têm aceitado acomodar-se às novas exigências. Com relação a isso, têm surgido dificuldades referentes à transferência, por parte da sociedade e da família, de algumas de suas atividades sociais e protetoras anteriores à escola, entretanto não houve a mudança necessária na formação profissional dos professores para acompanhar essa transferência, dando suporte para enfrentar essa nova situação, nem meios que dispunham para responder às novas exigências, nem as mudanças estruturais necessárias para adaptar-se às novas circunstâncias. O papel do professor sofreu uma ampliação que gerou um aumento de confusão no que se refere à capacitação de que ele/a necessitava e quando e como deveria aplicá-la (Esteve, 1999). O autor



citado apresenta o estudo de Merazzi – diretor de uma importante escola normal da Suíça – que se baseia em três fatos fundamentais.

“Em primeiro lugar, na evolução e transformação dos agentes tradicionais de socialização (família, ambiente cotidiano e grupos sociais organizados) que nos últimos anos vêm renunciando as responsabilidades que tinham no âmbito educativo, transferindo para as instituições escolares. Destaca entre os fatores dessa transformação dos agentes tradicionais de socialização, a incorporação em massa da mulher ao mundo do trabalho e a transformação da família. Em segundo lugar, o papel tradicionalmente designado às instituições escolares, com respeito à transmissão de conhecimento, viu-se seriamente modificado pelo aparecimento de novos agentes de socialização (meios de comunicação e consumo cultural de massa etc.) que se converteram em fontes paralelas de transmissão de informação e cultura” (Esteve, 1999, p. 29).

E ainda que,

Há alguns anos o professor representava uma fonte quase exclusiva de informação e transmissão do saber, mas atualmente devido a facilidade de acesso a canais de informação, qualquer afirmação sua pode ser examinada ou até mesmo contestada. Cabe aos professores saberem integrar e incorporar esses novos agentes e as vantagens que oferecem a seu serviço, até para que isso não se transforme em mais uma fonte de mal-estar. O terceiro refere-se aos professores terem como uma nova fonte de mal-estar o fato de pretenderem definir o que devem fazer, que valores vão defender; “porque na atualidade, perdeu-se o antigo consenso, ao que se sucedeu um processo de socialização conflitivo e fortemente divergente” (Esteve, 1999, p. 31).

Em função dessa rápida transformação no contexto social, diminuiu-se o apoio aos educadores por parte da sociedade, entretanto a cobrança que a escola cumpra funções que tradicionalmente competiam a outras instituições sociais é cada vez maior, sem, porém serem oferecidos recursos para que possam superar esses novos desafios. A crise da instituição escolar, a crise do ato pedagógico em si, o desencanto no exercício da docência devido à subvalorização da formação de professor e

os fatores relacionados anteriormente representam fontes do mal-estar docente. (Esteve, 1999).

Segundo Esteve (1999), a desqualificação de um determinado conjunto de trabalhadores opera-se quando estes se vêm expropriados de algum tipo de conhecimento que tradicionalmente tenha sido considerado necessário e imprescindível para a realização de sua tarefa e ofício. Quando eles vão limitando sua visão do processo laboral desde uma perspectiva global e quando suas habilidades e competências vão adquirindo um caráter unilateral irreversível. Faz tempo que o docente percebe esta situação em sua vida laboral cotidiana. As reformas e ajustes nos gastos educativos têm determinado uma desvalorização significativa de seu trabalho. O fechamento de uma etapa histórico cultural e a larga crise de construção de uma nova submete a este setor uma incerteza e ambigüidade desestruturantes, com relação a sua identidade pessoal e coletiva.

O professor atualmente não se sente em condições de questionar, perguntar, argumentar sobre os aspectos determinantes de seu trabalho cotidiano, por estar afastado ou privado de um acesso adequado à teoria. Vê a sua identidade questionada. O que produz passa a ter um destino incerto, não reconhecido ou perdido em registros de memória frágil de alunos e companheiros.

Com relação aos fatores principais no mal-estar, Esteve (1999) aponta, para aqueles referentes ao “clima” de sala de aula, que incidem diretamente sobre a ação docente, limitando-a e gerando tensão de caráter negativo em sua prática cotidiana.

Indicadores do mal-estar docente: “Fatores principais: recursos materiais e condições de trabalho; violência nas instituições escolares; o esgotamento docente e a acumulação de exigências sobre o professor. ( Esteve, 1999, p. 46.).

Independentemente das tensões geradas no contexto social no qual se exerce a docência, encontramos outra série de limitações que atuam diretamente sobre a prática cotidiana, limitando a efetividade da ação do professor e constituindo-se em elementos que, em conjunção com

os já descritos como fatores secundários, acabam contribuindo para o mal-estar docente a médio ou longo prazo (Esteve, 1999, p. 47). A falta de recursos materiais e condições de trabalho é um fator limitante da prática docente. Ao mesmo tempo em que a sociedade e as instâncias superiores do sistema educacional exigem e promovem uma renovação metodológica não são disponibilizados aos professores os recursos necessários para desenvolvê-la.

Quando esta situação se prolonga a médio e longo prazo, costuma-se produzir uma reação de inibição no professor, que acaba aceitando a velha rotina escolar, depois de perder a ilusão de uma mudança em sua prática docente que, além de exigir-lhe maior esforço e dedicação, implica a utilização de novos recursos dos quais não dispõe. (Esteve, 1999, p. 48).

De acordo com Esteve (1999),

há uma desesperança generalizada entre os professores com relação aos recursos para escola de que a situação vá mudar. Soma-se a isso certo constrangimento que é gerado quando os responsáveis políticos e os administradores criticam a falta de renovação metodológica ou a demora na incorporação de novas técnicas em uma escola que acompanha de longe as novas exigências sociais. O aumento da violência nas instituições escolares tem se tornado um grande problema, sobretudo por seus efeitos sobre a segurança e confiança dos professores em si mesmos, no plano psicológico, até muito mais do que pela sua incidência real quantificável. No plano psicológico, o efeito do problema da violência é multiplicado por cinco, que atinge os colegas ou amigos do professor que sofreu uma agressão e mais um grande número de professores, que nunca foram agredidos e provavelmente nunca o serão, levando a um sentimento de intranquilidade, de mal-estar mais ou menos difuso, somado aos fatores contextuais produz esse emaranhado cognitivo, intencional e subjetivo (Esteve, 1999, p. 63).

Na bibliografia de língua francesa introduziu-se o conceito de *malaise enseignant*, em espanhol tem sido tratado como *mal estar docente* e na bibliografia anglo-saxão surge o termo *burnout*, muitas vezes associado ao conceito de estresse, constituindo um tópico que chamou a atenção de um grande número de investigadores no início da década de 80 (Esteve, 1999,

p. 56). Para Esteve (1999), o termo *burnout* descreve o ciclo degenerativo da eficácia docente. O “esgotamento” apareceria como uma conseqüência do “mal-estar docente”, sendo correspondente a este último termo na amplitude daquilo a que se refere, pois viria designar o conjunto de conseqüências negativas que afetariam o professor a partir da ação combinada das condições psicológicas e sociais que se exerce a docência. (Esteve, 1999, p. 57).

Esteve (1999) fazendo referência ao informe da OIT (1981, p.123) concluiu que um número crescente de estudos realizados em países desenvolvidos mostra que os educadores correm os riscos de esgotamento físico ou mental sob o efeito de dificuldades materiais e psicológicas associadas a seu trabalho. Essas dificuldades, além de chegarem a afetar a saúde do pessoal, parecem constituir uma razão essencial para os abandonos observados nessa profissão. (Esteve, 1999, p. 58).

O esgotamento dos professores aparece com freqüência associado ao estresse, sendo este um tópico bem explorado nas pesquisas nos últimos anos. Esteve (1999) revela, que associado ao estresse e às vezes confundido com ele, aponta-se ansiedade, depressão e neuroses. De acordo com Esteve (1999) o professor está sobrecarregado de trabalho, falta tempo para atender as inúmeras responsabilidades que foram se acumulando sobre ele, obrigando-o a realizar uma atividade fragmentária, na qual deve lutar, simultaneamente, e em frentes distintas, realizando uma lista de exigências que parece não ter fim. Segundo Esteve (1999), as conseqüências do mal-estar docente são: o absenteísmo trabalhista e o abandono da profissão docente; as repercussões negativas da prática docente sobre a saúde dos profissionais e as doenças dos professores.

Apesar das condições de trabalho e das inúmeras dificuldades enfrentadas na prática do magistério, todo esse contexto tem afetado de forma diferenciada os professores. Esteve (1999) conclui que, um número grande deste grupo consegue romper este mal-estar difuso através da elaboração de novas respostas, mais criativas e integradas. Entretanto, aos que sucumbem aos efeitos das ações das condições psicológicas e

sociais em que se exerce a docência, um número grande e significativo está entre aqueles que vêm sua saúde afetada por sintomas de estresse, neurose ou depressão, porém o maior número concentra-se nos professores que recorrem, como uma reação de defesa, a um mecanismo de inibição que lhes permite romper a pressão à qual se encontram submetido. Portanto o jogo de conceitos básicos para entender as conseqüências do mal-estar docente é o de auto-implicação-inibição.

A presença permanente de diversas fontes de tensão na prática da docência depende da implicação pessoal com que cada profissional enfrenta o magistério. A ambivalência da implicação pessoal está no fato que "de um lado, é a condição indispensável para uma relação educativa de qualidade; mas por outro, propõe ao professor a exigência de um constante questionamento, revendo continuamente a coerência da própria ação e do próprio pensamento, para responder às interrogações que nossos alunos propõem" (Esteve, 1999, p. 60).

Na concepção de Zagury (2006),

"A determinação do que deve ser ensinado passa dos docentes para as características e experiências dos discentes, transformando o aluno como protagonista da aprendizagem deixando assim os docentes que inicialmente estavam entusiasmados pedagogicamente, também perceber que não houve consonância com falta de treinamento, falta de investimentos, contribuindo para um conflito interior, fracassando o processo de ensino-aprendizagem a que estavam estimulados" (Zagury, 2006, p. 44).

Nesta mesma visão Zagury (2006) demonstra que o professor tornou-se refém do ensino, do tempo, das pressões que sofre, da própria sociedade e muitas vezes dos próprios colegas com quem trabalha.

#### **4. Relato de uma experiência a partir do mal estar docente e possíveis alternativas para sua superação**

O plano de trabalho elaborado foi desenvolvido na rede estadual pública paranaense no Município de Marmeleiro, assumindo o caráter de

estudo de caso, com análise qualitativa, por meio da pesquisa-ação, que segundo Thiollent (2002) do ponto de vista científico é uma proposta metodológica e técnica que oferece subsídios para organizar a pesquisa social aplicada sem os excessos da postura convencional ao nível de observação, processamento de dados, experimentação.

Neste tipo de pesquisa as pessoas não são consideradas, segundo o autor citado como ignorantes ou desinteressadas, ao seu contrário, o processo de aprendizagem “dos pesquisadores e dos participantes, com eventual treinamento de pessoas leigas para desempenharem a função de pesquisadores é possível esperar a geração de uma massa de informações significativas” (Thiollent, 2002. p.24).

Sendo assim, buscou-se além de pesquisar as possíveis causas do mal-estar docente, intervir na realidade, a partir dos dados concretos e das pesquisas realizadas pelos autores pesquisados, por meio de palestras, discussões, grupos de análise e pela elaboração de um material didático-pedagógico denominado de caderno temático “gestão escolar” para que sirva de referencial teórico e divulgador dos dados coletados.

Visamos desenvolver uma análise que levasse à compreensão da dinâmica da relação trabalho e saúde dos docentes, revelando como se dá essa relação e os aspectos dela, as formas de combate tecidas nos conflitos e tensões do cotidiano, afirmando a vida nas suas diferentes dimensões. Analisamos os fatores que contribuem para a “sobrecarga de trabalho” revelando também que tipos de movimentos são feitos pelos docentes para instaurar novas normas de saúde diante de condições tão adversas. Teve como universo os docentes do ensino fundamental da Escola Estadual Telmo Octávio Muller de Marmeleiro no Paraná.

O que se constatou foi que “sobrecarga” refere-se a um conjunto de elementos de naturezas diferentes, a atividades realizadas em espaços diferentes (diversas escolas, dentro e fora da sala de aula, diferentes salas de aula, deslocamentos). Está associada à “variabilidade” do trabalho determinada pela gestão, pela política educacional, pela composição e tamanho das turmas, pela infra-estrutura material das escolas e pelo tempo. Para lidar com as diversidades e as variabilidades do trabalho são

necessárias “regulações”, que diante da situação de trabalho limitante, geram conseqüências tanto na saúde quanto no desempenho profissional. As/os professoras/es possuem, apesar das limitações relacionadas a fatores institucionais, pedagógicos, e burocráticos, certa flexibilidade na execução do trabalho, como na utilização da criatividade na elaboração das atividades.

Entretanto, diante do quadro atual do sistema educacional, as/os professoras/es acabam por assumir diversas jornadas, reduzindo sua margem de manobra em função do excesso de atividades, do tempo despendido com o trabalho que extrapola os limites da sala de aula, do cansaço físico e mental acumulado e os deslocamentos e conseqüentemente aumentando a carga de trabalho.

Quando são percebidas políticas públicas que as vezes não atingem todos os setores que envolvem a educação, faz-se necessário a elaboração de Programas ou Projetos que sanem, pelo menos em partes, as deficiências que ocorrem na prática escolar. Assim propomos um projeto que tem como foco amenizar o sentimento de mal-estar nos docentes e funcionários da escola. São algumas medidas que podem ser estendidas e adaptadas por qualquer estabelecimento de ensino.

Dentre as principais atividades desenvolvidas damos enfoque para aulas de Body Balance, que estimulam o corpo físico a melhorar através de alongamentos, yoga, relaxamento buscando o equilíbrio físico, espiritual e mental. Assim, os professores e funcionários que fazem estes exercícios sentem-se melhores e mais dispostos, criando uma atitude de mesmo não sendo horário de Body balance, individualmente, é possível fazer alguns exercícios para não desenvolver doenças, como a LER. Isto motivou muitos, que sempre foram sedentários a interessar-se por atividades físicas e lentamente assimilando esta nova possibilidade. Já se percebe a incorporação desta prática na vida dos professores, visto que, quando por algum motivo a aula não acontece, muitos ficam lamentando.

No entremeio destas propostas, estão sendo sugeridos textos, matérias e reportagens sobre alimentação saudável, atividades físicas, saúde mental, doenças, entre outros, que os docentes lêem no momento

que a Escola reserva para Hora da Leitura que os alunos tem quinzenalmente. Estes textos lidos são debatidos num momento seguinte, em rodas de conversa ou encontros pedagógicos.

Nestes momentos, todos expõem suas idéias e colocam as “receitas” de como tratam com as situações de desconforto nas suas vidas. Estes depoimentos contribuem para que muitos, não achando saída para seus problemas, acabam tendo sugestões ou dicas para chegar ao bem estar.

Assim, percebe-se claramente que o professor precisa de apoio, de políticas públicas que ofertem possibilidades de pontos de referência para vida saudável, mudando inclusive a visão dos gestores em relação ao assunto. Numa escola onde o ambiente é agradável, o professor acaba por sentir-se bem acolhido e com isto sua sensação de bem estar aumenta, como conseqüência seu empenho acaba por ser maior, sua realização profissional e pessoal aumenta e traz benefício a todos que o cercam. Para criar este ambiente agradável é necessário que se propicie momentos de conhecimento pessoal entre os colegas, momentos de descontração como almoços, estudos, encontros, viagens, intensificar os valores da amizade, do respeito da sinceridade.

Fazendo parte da proposta, foram mudados alguns elementos do lanche da escola que através de nutricionista, ficaram mais balanceados, mais saudáveis, propiciando assim, outras atitudes em relação à alimentação. Muitos percebendo a necessidade de mudar alguns hábitos na sua família.

Em outro determinado momento, foi apresentado o filme “A Voz do Coração” em formato de cinema e com confraternização. O filme reflete a realidade dura de um professor que tenta mudar aquilo que está impregnado no atual sistema educacional, fala do efeito ação-reação que deve ser combatido e encaminha o trabalho para o aspecto afetivo, emocional e de valorização, extraíndo tudo o que cada um tem de potencial. Com o filme, a reflexão foi sobre o que podemos fazer para que os alunos mudem suas atitudes e que nós devemos abrir este caminho que terá como resultado a melhora para os próprios docentes.



Devemos entender o nosso trabalho que está parcelado, fragmentado e muitas vezes alienado, para que com o entendimento possamos superar e criar a perspectiva de mudança de postura, de atitude para enfrentar o problema a que nos deparamos.

Nestas atitudes, percebe-se o interesse do professor em participar das atividades desta escola, mesmo quando pode optar em fazer por exemplo, semana pedagógica em outra, por achar que a equipe está fortalecida, que o ambiente é mais agradável e que os interesses e discussões são pertinentes a elevação da qualidade de seu trabalho e de sua vida.

Muitos depoimentos remetem à necessidade de maiores discussões, mais momentos e mais aprofundamento nos assuntos referentes ao bem estar dos docentes. Garantir um ensino de qualidade é fundamental, mas são necessárias soluções que previnam o absenteísmo, o estresse, a LER, entre outras doenças que afastam os docentes de suas atividades diárias. Os educadores procuram formas criativas de enfrentar o mal estar, a escola busca alternativas através de processos de organização escolar, do tempo, do trabalho em equipe, do relacionamento com os alunos, da formação e da informação. É necessário a atenção especial do gestor do estabelecimento de ensino no andamento do relacionamento do docente com a escola. Caso isto não esteja em equilíbrio, perde o professor, o aluno e a escola. Causando uma situação de impotência na solução dos problemas diagnosticados.

O estresse aumenta quando a pessoa faz algo que não motiva. Por isso, investimos na conversa, na capacitação com profissionais da área de saúde, nas atividades físicas, na alimentação saudável, no bom relacionamento, no apoio, na estrutura da escola, no diálogo. Os resultados mostram professores mais felizes, menos estressados, mais empolgados nas atividades da escola e mais participativos nas discussões de grupo e capacitações. Mais abertos às mudanças metodológicas e estruturais da escola. Menos ausência dos docentes por motivos de saúde e de indisposição. O professor precisa se sentir valorizado, este é o fundamento do nosso trabalho. Valorizar e apoiar o docente traz um

desempenho maior por parte dos docentes e dos discentes.

Basicamente, o desenvolvimento das atividades foi o seguinte:

**Programa – Atitudes de Bem Estar:** atividades a serem desenvolvidas nas escolas, em horários organizados pelo gestor, com a participação de todos os docentes e distribuídos durante o ano letivo;

**Roda de Conversa:** encontro que visa propor a terapia da exposição dos problemas vividos e compartilhá-los com os demais;

**Viagem de estudo e lazer:** determinar locais que oportunizem aprendizado e ambiente positivo para harmonizar o ser humano, natureza e lazer;

**Cinema na escola:** escolher filme que traga reflexão, mudança de comportamento e análise de mundo;

**Atividade Física:** propor grupos de ginástica, exercícios, jogos, que se encontrem em determinado período (contínuo) e que sejam orientados por um professor especialista na atividade.

**Leituras orientadas:** sugerir livros que aprofundem o conhecimento dos professores, intercalando entre auto estima e proficiência, depois debatendo-os e compartilhando-os.

**Convivência em equipe:** durante um dia são aplicadas diversas dinâmicas de fortalecimento do trabalho em grupo, priorizando sempre coletivo, havendo a necessidade de que todos estejam envolvidos.

**Palestras direcionadas:** contratar profissionais para palestrarem sobre assuntos pertinentes ao bem estar do professor;

**Saúde preventiva:** através de conversas com médicos, psicólogos, terapeutas, esclarecer pontos que aumentam a possibilidade de adoecer e suas possíveis prevenções;

**Café da manhã, almoço ou jantar na escola:** com nutricionista dando dicas de saúde alimentar, higiene, reeducação alimentar, além do momento de integração;

**Intercâmbio Escolar:** formar grupos de professores para visitar outras escolas e com isso conhecerem outras realidades e novas experiências.

Nos parágrafos seguintes relatamos como algumas dessas atividades foram desenvolvidas na escola buscando contribuir para a superação do mal estar docente.

A partir do programa “Vida Saudável: aulas de Body Balance” buscou-se explicar aos profissionais envolvidos que o body balance é o corpo e mente treinados ao mesmo tempo, em perfeita sintonia. Trabalha-se o condicionamento postural e utiliza técnicas de disciplinas como Yoga, Tai-Chi e Pilates, permitindo que você encontre o seu equilíbrio físico e mental, desenvolvendo força , equilíbrio , flexibilidade ficando em perfeita harmonia com sua mente.

É verificada uma melhora significativa nos alunos em suas qualidades: força, postura, equilíbrio (físico e mental), flexibilidade, respiração e capacidade de concentração. É uma aula que gasta em média 250 a 350 calorias, ajuda a eliminar o stress auxiliando e facilitando seu controle emocional no dia a dia . É sabida hoje a importância de se manter uma boa postura e é crescente a procura por atividades que trabalhem essa necessidade, bem como por aulas que integrem disciplinas orientais ao nosso dia-a-dia.

Os movimentos são de fácil aprendizagem na própria aula. Nenhum conhecimento prévio é necessário para participar e obter benefícios. O Body Balance é destinado a pessoas de todos os níveis de condicionamento físico, pois oferece uma variedade de opções.

Na Escola Estadual Telmo Octávio Muller, os professores e funcionários estão aderindo gradativamente às aulas, duas vezes por semana. Muitos tem relatado sobre as melhoras que os exercícios tem proporcionado. A escola organizou um espaço para que as aulas possam acontecer da forma mais cômoda possível, inclusive providenciando colchonetes para todos os que participam. Alguns alunos também tem demonstrado interesse e participado eventualmente.

A partir das “rodas de conversa” organizamos grupos de professores, que estão disponíveis na escola para discutir a saúde docente. Inicialmente há o embasamento teórico nas aulas de leitura que acontecem quinzenalmente para conhecimento dos professores. Na roda

de conversa todos tem oportunidade de refletir a questão abordada, dando sugestões de como resolvem e quais os principais problemas que enfrentam.

Muitos relatos podem ser resumidos nas seguintes preocupações e soluções:

a) Quando pensamos na escola tornando-se algo negativo, o professor lembra das discussões com alunos, indisciplina, quando a equipe não se entende, quando há ditadura do gestor, quando são expostos problemas em público ou quando não se respeita a opinião de cada um;

b) Referindo-se a um clima favorável no trabalho, medidas que podem ser tomadas por todos são a diminuição da carga horária, motivar o professor para ser pesquisador, a escola deve ter boa estrutura, menos alunos por sala, equipe técnica de apoio, tempo integral de ensino.

c) Fatores imprescindíveis ao bem-estar de um funcionário ou professor na escola: trabalho em grupo, união, apoio do gestor, convivência, ambiente alegre, apoio material, respeito, flexibilidade, harmonia.

e) Quando questionado de como o docente cuida de sua saúde, foram citados: exercícios em casa, caminhadas, estudar, bicicleta, exercícios em academia, momentos felizes com a família, nutrir-se da parte espiritual, atender os requisitos para uma boa memória.

No programa “cinema na escola” foram reunidos todos os professores e funcionários que assistiram a projeção do filme (A voz do coração) que conta a história de uma escola para meninos que transgrediram regras em determinados momentos de suas vidas, de meninos carentes que os pais não conseguem sustentar. Nesta escola chega um novo professor que através da música mostra outra visão do mundo para aqueles garotos que até então eram tratados pelo método ação-reação, ou seja conheciam apenas a punição. Na seqüência, foram discutidas metodologias, sentimentos, formas e ver a realidade do aluno.

Com a idéia do “lanche saudável” buscou-se todos os dias, no horário do intervalo, servir o lanche que é produzido com alimentos saudáveis e balanceados. São introduzidas novas sugestões para que o

professor possa absorver o hábito e estende-lo até o dia-a-dia em sua casa. São sugestões dadas por nutricionista que adequam o que é possível com o que traz benefícios. Como exemplos podemos citar frutas, pães integrais, eliminação de frituras, sopas leves, tortas e bolos com ingrediente naturais, entre outros.

Com as “leituras orientadas”, quinzenalmente, na aula de leitura, os professores recebem apostilas ou livros que contenham conteúdo direcionado à saúde. Baseado nestas informações, os mesmos podem adquirir hábitos saudáveis ou criar novos hábitos, visando sempre o bem-estar que é produzido com a mudança de atitudes. Na seqüência, os textos são discutidos nas Rodas de Conversa.

Este trabalho que envolveu a escola tornou-se um ponto de partida para a melhoria do bem-estar das pessoas que nela convivem, aos poucos o relacionamento tem melhorado, a auto-estima está sendo resgatada, a participação nas atividades pedagógicas e administrativas tem aumentado, sem que haja rejeição para tal.

A maior avaliação que se faz é quando ouve-se de pessoas externas à Escola, que é um lugar que transmite paz e alegria, juntamente com a responsabilidade pela educação.

## **5. Conclusão**

É de tal forma abrangente o contexto educacional que muitos educadores e escritores se perdem nas suas teses, opiniões, livros e artigos para que sejam sanados os problemas e dadas as devidas soluções à questão. São muitos os eixos que podem ser tomados para discussão, mas um elemento tão importante como a saúde do professor merece profundos estudos, discussões, reflexões e atitudes para se obter qualidade de vida e bem-estar.

Frequentemente ouvimos ou presenciamos situações na escola de que em determinados momentos existe a ausência do professor, com isso

o aluno fica sem aula ou sai mais cedo. Averiguando os fatos, constatamos que o professor tem cada vez mais se apropriado de condições físicas e emocionais que não revelam bem-estar, causando assim afastamento das salas de aula, por estarem adoecendo cada vez mais precocemente. O que por diversos fatores, causa patologias que precisam ser tratadas com regularidade, pois desencadeiam outras mais profundas e crônicas.

Neste quadro, a Síndrome de Burnout (esgotamento, perda de interesse...), o absenteísmo (falta de assiduidade), o estresse, problemas com a voz, lesão por esforço repetitivo LER, e a depressão, já despontam como as principais conseqüências deste mal-estar a que vem sendo submetidos os docentes. Muitos docentes maquiam este mal-estar e postergam um tratamento imediato que evitaria futuras conseqüências mais graves. Grande parte dos professores e auxiliares das instituições escolares nem percebem quando estão sendo acometidos de algum sintoma de mal-estar, dificultando assim, o diagnóstico de seu problema e tornando ainda mais difícil obter uma visão de conjunto do que ocorre realmente no exercício da docência.

Existem vários fatores que levam o docente ao mal-estar, os principais são a violência nas instituições escolares com o aumento de agressões a professores, gerando medo e insegurança; a acumulação de exigências sobre o professor: obrigando-o a realizar uma atividade fragmentária; deve manter a disciplina suficiente, mas ser simpático e afetuoso; deve atender individualmente as crianças sobressalentes que queiram ir mais depressa, mas também aos mais lentos, deve cuidar da sala de aula, programar, avaliar, orientar, receber os pais e colocá-los a par dos progressos de seus filhos, organizar diversas atividades, atender problemas burocráticos, ainda a falta generalizada de recursos materiais e as condições de trabalho, até porque influencia diretamente numa renovação metodológica profunda, e a lista de exigências parece não ter fim, trazendo ansiedade, depressão, neuroses, esgotamento que geram conseqüências negativas para a saúde deste profissional.

Além disso ainda temos fatores secundários como a mudança no papel do professor; contestações e contradições da função docente;

modificação do apoio do contexto social; objetivos do sistema de ensino e o avanço do conhecimento; a imagem do professor perante a sociedade, isso tudo faz refletir sobre as mudanças que devem ocorrer urgentemente no sistema educacional brasileiro para que não haja uma depreciação maior nas escolas do país.

O ser humano apresenta um limite físico, mental e emocional que precisa ser respeitado para se obter bons resultados na vida pessoal e profissional.

Quais são os limites dados na família, na sociedade e na escola?

Quais são os limites da pressão exercida sobre o trabalho docente?

Qual o limite do professor? Da família? Da Sociedade?

Quais as possibilidades de bem-estar do professor, da família e da sociedade?

Com certeza passamos por momentos de tensões na vida, no trabalho e na sociedade, precisamos melhorar as condições de docência para que todos possam conquistar uma forma mais humana e digna de viver e trabalhar. É necessário, paralelo a trabalho de melhora de auto-estima, fazer uma grande sensibilização através do combate dos problemas sociais, morais e econômicos, além dos problemas familiares que mais refletem num trabalho escolar nos dias de hoje.

Para que este mal-estar nas escolas reduza e que haja um efetivo comprometimento de todos da comunidade escolar, precisamos criar urgentemente políticas públicas voltadas a este tema. É importante que experiências pontuais sejam feitas, porém é imprescindível um engajamento de todos os envolvidos na educação, em todas as escolas. O coletivo consegue um resultado muito mais satisfatório do que experiências isoladas que com o tempo se desgastam.

## **6. REFERÊNCIAS**

- ARROYO, Miguel G. 2004. **Imagens quebradas: trajetórias e tempos de alunos e mestres**. Petrópolis, RJ: Vozes.
- CODO, W. **Educação, carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes/Brasília, CNTE-UnB, 1999.
- DEJOURS, C. **O fator humano**. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas, 1997.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**. São Paulo: Cortez- Oboré, 1992.
- ESTEVE, J. M., **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: EDUSC, 1999.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 2002.
- ZAGURY, Tânia, 2006. **“O professor refém”**. Rio de Janeiro: Record. 4 ed.